قواعد مندرجہ ذیل کو غور سے ملاحظہ کیجئے

جلد ۸ نمبر ۲

THE GUARDIAN OF HEALTH

حافظ صحت

A BI-MONTHLY JOURNAL ON THE PRINCIPLES OF HYGIENE SHOWING THE ENGLISH AND NATIVE WAY OF TREATING DISEASES.

نرخ رؤسا	ششماہی	سالانہ	فی پرچہ	عوام سے	ششماہی	سالانہ	فی پرچہ
بلا محصول	عہ	۲؎	۲ر	بلا محصول	۱۲ار	؎	۱ر
معہ محصول	عہ	؎	۲ر	معہ محصول	۱۵ار	۱۲ار	۱ر

اشتہار

(۱) یہ رسالہ ہر ماہ کے ۱۵ اور ۳۰ کو نکلتا ہے ۔

(۲) اس میں حفظ صحت کے لیے خوراک پوشاک خواب بیداری اور تاثیر موسم امراض کے علامات طریق تشخیص علاج و تجربے انگریزی یونانی اور ان تدابیر کا ذکر جو حسب تغیر موسم بطور علاج حفظ ما تقدم عمل میں لانے کے قابل ہیں درج ہوتے ہیں ۔

میعاد پیشگی یکماہ

حافظ فخر الدین جائنٹ پروپرائٹر و ایڈیٹر

قواعد

(۱) خریداران حضرات زر قیمت حکیم غلام نبی (زبدۃ الحکما) مینیجر کے پاس بھیجیں ۔

(۲) بلا وصول قیمت پیشگی کسی صاحب کے پاس نہیں بھیجا جاویگا ۔

(۳) جو صاحب نمونہ کا رسالہ منگانا چاہیں وہ آدھ آنہ کا ٹکٹ ارسال فرماویں ۔

مابعد المضاعف

حکیم غلام نبی جائنٹ پروپرائٹر و مینیجر

نیو امپیریل پریس لاہور باری مین شیخ علی شاہ مالک و مینیجر کے اہتمام سے چھپا

حفظِ صحت

(ماخوذ از رسالہ صیفیہ)

سلسلہ کے لئے دیکھو حافظ صحت نمبر ۱ جلد ۹ ۱۸۸۵ء

چہارم - چاروں طرف شہر کے اس کثرت سے اور ڈھیری گندگی تازہ ڈالکر کھیتی ساگ پات اور ترکاریان ہونے لگے ہین کہ سابق اسکے چوتھا حصہ بھی پیدا کرتی نہین اور سالمین کئی بار ہوتی ہین اور وہی کھانے مین آتے ہین اور یہ حفظ صحت کو بگاڑنے کے لئے نہایت مضر ہین *

پنجم - شہر کے قریب جو زمین پڑاؤون مین بجائی ادپلون کے گندگی ڈالی جاتی ہی مالک ذاتی فائدہ کے لیئے شہر کی بدخواہی کرتے ہین جسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہی خراب ہوا ہوا مین ملکر ہوا کو کثیف کرتی ہی اور وہی ہوا پھیلکر باعث ترقی مرض ہو جاتی ہی - اسمین کسیکو کلام نہین کہ جو چیز بدبودار جلائی جاتی ہے اوسکا تعفن بذریعہ دُخان ہوا مین ملتا ہے اور وہی ہوا ردی ہوکر تمام جگہ پھیلتی ہی بھلا پھر کیونکر بیماریے نہ پھیلے - کیا عمدہ بات ہو کہ ہماری صحت کے کفیل صاحب سنٹری کمشنر اور ڈالنا پڑاؤون مین منع کردین *

ششم - گلی کوچون اور اندرون مکانات کی صفائی کا نہ ہونا - مجھکو ان زمینداران کی حالت پر افسوس ہے کہ وہ اپنی کم علمی ور عدم واقفیت سے اپنی قیمتی چیز کو کھو رہے ہین یعنی اپنی زندگی کو برباد اور صحت کو خستہ حالت مین

اپنی لاپروائی سے لاتی ہین وہ یہ کہ اروڑی وغیرہ ملبہ کو گہرون کے قریب جوار مین کہلا سیدانون مین پہینک دیتی ہین جس سے کیمیا اثر فایدہ جو پیدائش و رویدگی نبات کے بارہ مین ہی زایل ہو جاتا ہی اور اِن کی صحت کو بگاڑتا ہی اگر وہ اوسکو گڑہون مین دبا کر رکہین **کہاد** (یہ ایک زراعت کے عمدہ بنانیکی چیز و) عظم الیسے خراب طور پر زمیندار پہینکتی ہین جہان بڑے وہین ڈہیر لگ گیا۔ نہ صرف صحت مین بگاڑ ہو جاتا ہی بلکہ وہ چیز قیمتی ضایع ہوتی ہے جو نباتات کے لیے بمنزلہ آبحیات ہی) تیار ہو ایک تو صحت عمدہ رہی اسکی بوسے جو امراض۔ تپ لرزہ۔ بہس (انیمیا) وغیرہ پیدا ہوتے ہین جن وہ محنت و مشقت و مل جوتنی وغیرہ کے لایق نہین ہتی اور بحالت بیماری ایک تو باہر زراعت کر سکے اِسپر طرفہ خرچ دوائی و فیس حکیم دیکر آخر کار مفلس قلاش ہو جاتے ہین ہم انکو آسان ترکیب بتلا دیتی ہین جس سی یہ ایسی سخت صدمے سے بچ سکتے ہین وہ یہ ہی کہ اروڑی وغیرہ گوبر کے لیے گڑہے نکالکر اون کے چارون طرف دیوار خام کہینچ لیا کرین اور اوپر گہاس پہوس ڈالکر تہوڑے سٹی ڈالدین پہر دیکہین اونکو کیسی فایدی ہوتے ہین دنون مین مالا مال ہو جائین۔ سیر کی جگہ دو سیر پیدا ہو۔ صحت بحال رہی دین و دنیا دونون مین سرخروئی حاصل ہو۔ ہان جہان تک ممکن ہو آبادی سے ذرا فاصلہ پر حاطہ ہونا چاہئی۔ اچہا یہ تو مشکل بات نہین۔ گانو والے صرف ایک حاطہ شمال کیطرف (اُتر) گانو سی مقرر کر لین اور وہین پر انکہ کوڑہ وغیرہ ڈالا کرین۔ اِسمین ایک تو گانو کی چارون طرف سی غلاظت جاتی رہیگی ورنہ ہوا خراب ہوگی۔ بر سلطنت مین اکثر اتر کی ہوا

کم جلتی ہو اسلیئے اسکے برے اثر گانون مین کم پہیلین گے دوسرا زمیندارون
اور نمبردارون کے قابل توجہ یہ امر ہے کہ اپنی رہایش بود و باش کی جگہہ
وہ اپنی مویشیون کو نہ باندہا کرین۔ رہنے کی جگہہ سے علیحدہ چارپایون کی لیئے
جگہہ مقرر کرنی چاہئی ایک جگہ رہنے سے گوبر و پیشاب اور اونکے سانس سے
ایک خراب فاسد موذی ہوا دخانی (کاربانک) پیدا ہوتی ہی اور اوسکو
یہ صاحب سونگہتی ہین جس سے طبیعت مین میلان سیکڑون امراض کے قبول کرنے کے
لیئی ہوجاتا ہے اور صدہا امراض مہلک پیدا ہوتے ہین انمین سی بعض کا اثر فوراً
اور بہترون کا اثر آہستہ آہستہ ہو کر آخر نکمہ کر دیتی ہین۔ ہماری سرکار نے ہمارے
فایدہ کے لیئے ہزارون کیا لاکہون روپیہ صرف کرنے منظور فرمائے ہین اور خود اپنے
جناب صاحب سنیٹری کمشنر ہمیشہ مفید عام ہدایات ہماری بہبودی کے لیئے
جابجا مشتہر و تقسیم کرتے ہین اور ہم اونکی اپنی کم عقلی سی کچہہ پروا نہین کرتی ہمنے انکی
چند کوششین امراض متعدی کی دفعیہ کے لیئی تب بھی مفید ہونگی کہ تم اون کو سمجہہ
بوجہہ کر انپر عملدرآمد کرین اور اپنی آپ بھی اسباب قواعد طب سے واقف ہوکر
امراض سی نجات حاصل کرین ⁂

ہم آخرکار اپنی مادر مہربان **قیصر ہند** کے معزز عہدہ دارون سے التجا کرتی
ہین کہ زمیندارون کو اون کی سمجہنے اور دیکہنے کے لیے عرصہ چاہئی آپ بھی عام حکم دین
کہ گانون سی باہر اوڑی حاطون مین جمع کیا کرین اس سے دو فایدی مترتب ہونگی
ایک تو بیماری کم ہوگی۔ دوسرا رعایا کی صحت بحال رہیگی و **کہاد عمدہ**
تیار ہوگا جسکی فواید سے اب مینا روا قف ہین پہر تو اونکو قدر ہوگا۔ کہاد کے

دانتی سے جب فصل زیادہ ہوئی اور بعد از چندے رستے وبا نکی ہو جائیگے اور نہین تو عادتاً ہی دبانا شروع کرینگی پہر تو حکام کو ایسی امور کے تعمیل کیلئے وقت نہ اوٹھانی پڑیگی ۔

ہفتم - بہلا اب جیسی آرام کی سامان کہان جابجا سڑکین موجود ڈاک بنگلے یکہ وغیرہ مہیا ہین - جہان پیدل (وہ بھی بجماعت کثیر) بصد مشکل ۲ دن مین پہونچتی تھے اب اکیلا بوڑھی سے لیکر بچہ تک بلا تردد ریل پر سوار ہوا اور پہونچا - صدہا کوسون کو آدمی مہینون کا رستہ گہنٹون مین طے کرکے ادہر اودہر آتے جاتے ہین وسایل سفر اچھی طور پر مہیا ہوئے رجسٹر تولید و اموات و کیفیت صحت ملک بذریعہ تار ہر روز معلوم ہونے لگے جس عام مین چرچہ زیادہ ہوتا ہی تہوڑا پڑھا بھی اخبار دین مین حالت صحت دریافت کرلیتا ہی تو کیا تعجب ہے کہ مرض متعدی ہونے کے ایک جگہہ سے دوسری جگہہ بذریعہ ریل و جہاز پہنچتا ہو اور وہم اور دہڑکے کا بھی عجیب اثر ہوتا ہی کہ اسکے مقابل دوا نہ دعا اثر کرسکتی ہی ۔

ہشتم - سکہون کے عہد حکومت مین جو کوچہ و بازار بالکل صاف نہوا کرتے تھے اور حفظ صحت کا کوئی نام تک نہین جانتا تہا لوگ اسکے خوگیر تھے یعنی اُن لوگون کے دماغ بسبب عادت کے تہوڑا کچہ تغیر یا سمیت ہوا مین پیدا ہونے سے جلد متاثر نہوتے تھے اور جب کبھی زیادہ سمیت ہوا مین ہوجاتی تہی تو یہ مرض بشدت و کثرت سے پہیلتا تہا کہ العیاذ باللہ چنانچہ عہد مہاراجہ رنجیت سنگہ و دلیپ سنگہ اکثر کو یاد ہوگا اور یہ بسبب نہونے ریل وغیرہ اور سامان آسایش و زودی سفر کے جہان پیدا ہوا وہین رکر دور ہوجاتا تہا اور نیز لوگ اسکی ماہیت سے پورے واقف نہ تھی اور انکو اسقدر

وہم وخوف تھا کہ جس سے اسکا چرچا نہ ہوتا اور نہ جلد کوئی ذریعہ جلد خبر پہنچانے کا
تھا اور نہ رجسٹر اموات و تولید تھی جن سے انکو کیفیت ہر روز وہر شہر کی معلوم ہوتی
اور صحت یا بیماری کا حال جانچ کر سکتے کہ عموماً ملک مین کون بیماری زیادہ ہے
اور صحت کا کیا حال ہے برخلاف اسکے جب سے سرکار انگریزی کی عملداری ہوئی ہے
اسوقت سے گلی کوچہ بازار وغیرہ کی صفائی روز بروز ترقی پر ہے جس سے عام لوگ بھی
نفاست لطافت کے عادی ہوگئے ہین اور انکی دماغ بھی ایسے نازک کہ ادنی تغیر و تبدل
ہونے سے کہ ذرا ہوا ردی ہوجاے تو فوراً انکی جسم نازک ہی ہوتے مین ورنہ دماغ سہار نہین
سکتا یہی باعث ہے جہان قدیم سے صفائی کا اچھا انتظام ہے اور عام لوگ تہذیب
شایستہ قواعد سے واقف ہین اور انتظام صفائی مین سرگرم ہین وہان اس مرض کا
بہت کم دخل ہوتا ہے جیسا یورپ ٭

ششم - بڑے جید انگریزی ڈاکٹرونکا قول ہے اور ہمین حکماے متقدمین بھی
متفق ہونگے کہ کثرت زراعت علی الخصوص دھان برنج وغیرہ جو بسبب جابجا پانی بھر
ہونیکی جہان کوسون بنجر شور زمین کے اور کچھ نظر نہ آتا تھا لاکھون من غلہ پیدا
ہونا شروع ہوا اور جس کثرت سے زراعت ہوگی اسیقدر عفونت اور گرمی بڑھے
گی گھاس پھوس اور دیگر حیوانی چیزین پانی مین گلتی سڑتی ہین جس سے ملے
ریا زہر پیدا ہوتا ہی اور چونکہ کل علامات وخواص میلیریا ہیضہ مین پائی جاتی ہین
اس سے گمان ہوسکتا ہی کہ شاید جب بہت کثرت سے میلیریا پیدا ہوگئی پر اثر کرے
تو قے و دست شدت سے شروع ہوکر سخت بیچینی اور بیقراری اور مختلف اعضاے
رئیسہ مین خون ٹھہر جانے سے مریض جلد بیتا ہی تو شاید سی سی سال لبالب منیعہ

پیدا ہوتا ہو اور تجربہ سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ کثرت زراعت سے زیادہ گرمی پیدا ہوتی ہی چنانچہ ملک سائبیریا واقع روس میں پہلے کثرت سے برف جمی رہا کرتی تھی اور سخت سردی پڑتی تھی جب سے وہاں آبادی شروع ہوئی اور زراعت کثرت سے ہونے لگی وہ ملک گرم ہوتا جاتا ہی - دور کیون جاتے ہو اپنے ملک میں دیکھ لو پوچھ لو ابتدا میں جب شملہ ڈلہوزی وغیرہ پہاڑ معلوم ہوئے تھے تو وہاں اوسوقت اسقدر سردی اور برف پڑتی تھی کہ اسوقت اسکا عشر عشیر بھی نہیں کیا باعث کثرت آبادی و زراعت اور کٹ جانے جنگلوں سے موسم اپنی اصلی حالت پر نہیں رہے اسلیے گرمی بھی زیادہ پڑتی ہی اور بیماری بھی ہمیشہ ستاتی ہے ٭

سنکونا

یہ دوا اول یورپ میں امیرزادی **جنکون** سے جو **پیرو** کے اینٹس حاکم کی بی بی تھی لائی گئی - وہ جب اس ملک میں تھی تو اوسکو ایک مرتبہ بخار آیا - اوراسی دوا سے آرام پایا - لہذا جب وہ ۱۶۳۹ء میں یورپ کو واپس آئی تو اس چھال کی کافی مقدار اپنے ہمراہ لیتی آئی ٭

کہتے ہیں کہ جسوئیٹ پادریوں نے اسکو یورپ میں داخل کرنے کیواسطے نہایت سعی کوشش کی - یہی وجہ ہی - کہ اس دوا کا نام اول **پیرو** میں **جسوئیٹ یا جسوئیٹ لوگوں کے چھال** اور **امیرزادی کا سفوف**

پڑا تہا۔ وتعلیم لوگون کو اِس درخت کی نسبت جس سے یہ چہال پیدا ہوتی ہی ۱۷۳۹ء تک کچہہ دریافت نہین ہوا۔ اِس سال دو فرانسیس بنام لاکنڈا مین و رجیوین (جو جنوبی امریکا مین علمی تحقیقات کے لیئے آئے تہی) اوس درخت کو پیرس کے باغ مین لگانے کے واسطے لائے۔ مگر افسوس ہے کہ یہ پودہ دیگر درختون کے ساتہہ دریا امیزن کے مہانہ کے قریب طوفان سے غارت ہوگیا۔ یوروپ مین اوّل مرتبہ سنکونا کا درخت باغ جاردن مین تخم سے لگایا گیا جسکو ڈاکٹر وڈل ۱۸۴۹ء مین اوّل سفر بولیویا مین تلاش کرکے لایا تہا۔ ۱۷۴۲ء مین لنئیس صاحب نے سنکونا کو علم نباتات مین ایک قسم قرار دیا۔ جس نام سے وہ ہنوز اکثر اِس علم کے جاننے والون کے زبان سے نکلتا ہے۔ بعض حضرات اِسکو چنکونا کے نام سے پکارنا پسند کرتے ہین تاکہ اوس شریف بی بی کے یادگار قایم رہے۔ جسنے اوّل اسکو یوروپ مین داخل کیا ✤

خوص دافع نوبتِ بخار وضعفِ معدہ وعام کمزوری۔ اور عصبی امراض مین مفید ہی۔ **خوراک** سفوف ۵ رتی سے ۱۰ تک ✤

خریداران رسالہ حافظ صحت

خدا کی فضل سے اِس رسالہ کو جاری ہوئے ۹ سال ہوگئے ہیں اور جو خوش معاملہ خریدار ہمیشہ بلا تقاضا چندہ پیشگی عطا فرماتے رہی ہین اُنکا مہتمم تہ دل سے شکور ہی اور یقین کرتا ہی کہ ویسی ہی ہمیشہ اعانت فرماوینگی۔ جن حضرات نے ابتدا سے اب تک یا جنکی ذمہ دو برسونکا چندہ واجب الادا ہی جلد

عنایت فرماوین ورنہ رسالہ اُنکو بھیجا نہ جاویگا۔ [margin note, partly illegible]